

Únase nos para...

Caminar por el Sendero de la Salud en Rhode Island

Patrocinado por
The Rhode to
Health Coalition
(La Coalición "El Camino hacia la Salud" de RI)
4/21/2005

¿Qué es Walk The Rhode To Health?

The Rhode to Health Coalition (RTHC / la Coalición "El Camino hacia la Salud" de RI) quiere ayudarle a usted a empezar con el pie derecho a incorporar a su vida el hábito de salir a caminar o, si usted ya tiene este hábito, ayudarle a descubrir nuevos lugares por donde caminar.

Walk The Rhode To Health (Caminar por el Sendero de la Salud en RI) organiza una caminata mensual, cada mes patrocinada por un hospital diferente, miembro de la RTHC, y realizada en un lugar diferente del Estado. La participación es gratuita y habrán disponibles diferentes distancias para caminar.

¿Por qué Caminar?

Caminar es una forma segura, fácil, de poco o ningún costo, y conveniente para estar físicamente activo. ¡Lo mejor de todo es que caminar proporciona excelentes beneficios para la salud!

Su nombre será inscrito en una rifa por cada caminata en la que usted participe. Los premios serán rifados en la caminata del 12/3/05.

Usted no necesita estar presente para ganar.

"Caminar es uno de los mejores pasos que usted puede dar hacia un estilo de vida saludable"

David Gifford M.D., M.P.H., Director Interino
Departamento de Salud de Rhode Island

Programa de Caminatas

Fecha	Patrocinador	Lugar
Sábado 3/12/05 9:00 a.m.	Departamento de Salud de RI	Lincoln Woods State Park
Sábado 4/9/05 9:00 a.m.	Rhode Island Hospital	MET School 325 Public St. Providence
Jueves 5/19/05 3:00 p.m.	Newport Hospital	Newport Hospital Newport
Sábado 6/11/05 10:00 a.m.	Bradley Hospital	Desde Bradley Hospital hasta el Sendero para Ciclistas en East Bay
Sábado 7/16/05 9:00 a.m.	Care New England*	Butler Hospital Campus
Sábado 8/20/05 9:00 a.m.	Memorial Hospital	Slater Park Pawtucket
Sábado 9/10/05 10:00 a.m.	Rehabilitation Hospital y Landmark Medical Center	John Dionne Track, Cumberland Hill Rd. Woonsocket
Domingo 10/16/05 8:00 a.m.	The Miriam Hospital	The Miriam Hospital Summit Ave. Providence
Viernes 11/4/05 12:00 p.m.	Roger Williams Medical Center	Roger Williams Medical Center (Pleasant Valley Parkway) Providence
Sábado 12/3/05 9:00 a.m.	St. Joseph Hospital	Stephen Olney Park North Providence

¡Participe en una caminata que le quede cerca o participe en todas las caminatas mensuales en cualquier lugar de Rhode Island!

*Butler Hospital, Care New England Wellness Centers, Kent Hospital y Women & Infants Hospital of RI

Salir a Caminar:

Caminar es una de las mejores formas de ejercicio que hay. ¡Es fácil, gratuito y divertido, y proporciona excelentes beneficios para la salud! Siga estos consejos para que su caminata sea una excelente sesión de ejercicio:

¿Cómo debo empezar?

Primero, asegúrese de tener un buen par de zapatos cómodos. Empiece despacio y sin hacer demasiado esfuerzo. Si usted no ha hecho ejercicio por algún tiempo, trate de empezar caminando por 10 a 15 minutos por unos cuantos días a la semana e incremente el tiempo en 5 a 10 minutos por sesión.

¿Cuánto se recomienda que hay que caminar?

Los adultos deben acumular por lo menos 30 minutos de actividad física en la mayoría de días de la semana. Esta actividad puede ser en lapsos de tan sólo 10 minutos por vez.

¿Caminar realmente cuenta como ejercicio?

Si usted está caminando lo suficientemente rápido (o caminando cuesta arriba) para incrementar su ritmo cardíaco durante por lo menos 10 minutos, usted está obteniendo los beneficios para la salud que proporcionan los ejercicios aeróbicos.

¿Qué tan rápido debo caminar?

Escuche a su cuerpo. Si siente que se queda sin aliento es porque usted está caminando demasiado rápido. Si puede sostener una conversación fácilmente sin jadear es porque usted está caminando demasiado lento. Recorrer una milla en 15 minutos es apropiado para la mayoría de las personas. Probablemente usted necesite llegar a caminar a esa velocidad.

¿Adónde puedo ir a caminar?

En el Estado hay muchos parques, senderos para ciclistas y lugares de compras propicios para peatones. Para más información, vea la lista de recursos disponible en www.health.ri.gov/hri2010 o llame al (401)222-7899.

Page 6

¿Qué es *The Rhode to Health Coalition*?

El Departamento de Salud en colaboración con los 16 hospitales de Rhode Island (mencionados más adelante) organizó *The Rhode to Health Coalition* (la Coalición “El Camino hacia la Salud” de RI) en un empeño por expandir los esfuerzos de promoción de la salud / prevención de enfermedades para *Healthy Rhode Island 2010* (Rhode Island Saludable 2010). *The Rhode To Health Coalition* seleccionó la actividad física y nutrición como sus prioridades, que son los dos primeros Indicadores Principales de Salud mencionados en “*A Healthier Rhode Island by 2010: A Plan for Action*” (“*Un Rhode Island más Saludable para el 2010: Un Plan de Acción*”).

Bradley Hospital, Butler Hospital, Care New England Wellness Centers, Eleanor Slater Hospital, Kent Hospital, Landmark Medical Center, Memorial Hospital of RI, Newport Hospital, Our Lady of Fatima, Rehabilitation Hospital of RI, Departamento de Salud de RI, Rhode Island Hospital, Roger Williams Medical Center, St. Joseph Hospital for Specialty Care, South County Hospital, The Miriam Hospital, Westerly Hospital, Women & Infants Hospital of RI

**Walk The Rhode To Health
The Rhode to Health Coalition
The RI Department of Health
3 Capitol Hill, Room 103
Providence, RI 02908
Teléfono: (401)222-7899
joannaw@doh.state.ri.us
www.health.ri.gov/hri2010**